

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア	Studio 1	溶岩 Hot Studio	プールエリア
	7:00 OPEN (第3月曜休館日)			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			9:00 OPEN		
		WOMEN ONLY Web予約可能		WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能			WOMEN ONLY Web予約可能		
10:00	ハイレ入門 10:00～11:00 玉浦誠			ヨガ 10:00～11:00 高野真利			機能改善 ストレッチ 10:00～10:40 曾根原悠悟			ヨガ 10:00～11:00 asha			ヨガ 10:00～10:45 新村卓也			ヨガ 9:50～10:50 なみ			目覚ましヨガ 10:00～11:00 長谷川たかる		
11:00	有料スクール ハイレ 11:10～11:55 玉浦誠	ピラティス&ヨガ 11:10～11:55 郡山恵		ZUMBA 11:10～12:00 西園安明			ウォーキング 11:00～11:30 田中登志弥 ピョナージュ 11:40～12:10 田中登志弥			アクアピクス 10:15～11:00 坂上加奈子			アクアピクス 11:00～11:45 林和樹			Gデトックス 11:15～12:05 Ririco			リフレッシュヨガ 11:05～12:05 高橋エマ		
12:00	ピョナージュ 12:10～12:50 郡山恵			ヨガ 12:15～12:45 西園安明			メガダンス 11:45～12:30 武井亮子			ヨガ 12:00～12:40 中山進			健康体操 12:05～12:50 林和樹			ピラティス 12:20～13:05 神田晋吾			メガダンス 12:15～13:05 伊藤善奈		
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 フナツ			カーディーオニック ボクシング 13:00～13:45 湯浅まゆ			ZUMBA 12:40～13:40 小川原拓也			リトス 13:20～14:20 大串達彦			ピョナージュ 13:05～13:55 守屋直樹			ヨガ 13:15～14:05 椎名歩美			ZUMBA 13:15～14:00 フナツ		
14:00	Gアロマヨガ 14:00～15:00 東原ゆり			骨格調整 リカバ 13:55～14:40 湯浅まゆ			ヨガ 13:50～14:50 美月			ボルドブラ 14:30～15:15 大串達彦			ジャズダンス&ピョナージュ 14:15～15:15 植大			STEP1.5 14:10～15:10 江村清二			ハイレ入門 14:15～15:15 峰本善菜		
15:00	リフレッシュヨガ 15:10～15:55 東原ゆり			ハイレ入門 (バー) 15:15～16:15 海野アンジュ			GGX お腹ひきめ 15:00～15:30 ゴールドジムトレーナー			有料スクール 新極真空手 17:30-18:30			OGX ボディメイク 15:30～16:00 ジョー・ド・ジムトレーナー			オリジナルエアロ (中級) 15:20～16:10 中安佑介			有料レッスン ヨガ 15:15～16:05 大島さやか		
16:00	GGX ボディメイク 16:15～16:45 ゴールドジムトレーナー			ハイレ入門 (初級) 16:20～16:50 海野アンジュ			GGX ボディメイク 19:00～19:45 ゴールドジムトレーナー			オリジナルエアロ (中級) 18:50～19:50 岡部和彦			ZUMBA 19:10～20:00 山口清喜			リトス 16:20～17:20 中谷重紀子			ヨガ 16:20～17:20 大島さやか		
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	ZUMBA 19:35～20:35 桐林佑衣			ボディシェイプ 19:30～20:30 飯山律子			ZUMBA 19:50～20:40 RURI			リフレッシュヨガ 20:00～21:00 KANO			ヨガ 20:00～21:00 Kana			G/ワ-3 20:15～21:00 山口清喜					
21:00	HIP HOP 初級 20:45～21:45 植大	Gデトックス 20:45～21:35 Ririco		ZUMBA 20:40～21:30 青田美穂			ボディメイク 20:50～21:20 RURI			PelBeautics (ペルビューティクス) 21:15～22:00 青田美穂			ファンクショナル トレーニング 21:20～22:10 Haruka			3月～6月限定！サトル形式で、トレーニング&エクササイズを繰り返して、軽めの重りや自重を使ってボディメイクを効果的！有酸素運動で脂肪燃焼、血流の流れが良くなりダイエットが楽になります！					
22:00							KICK OUT 21:30～22:30 minorin			G/ワ-3 21:10～22:00 仙波明日美											
23:30 CLOSE	23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			23:30 CLOSE			20:00 CLOSE		